

はっぴーすまいる



令和7年4月23日
上野中学校 ほけんだより No. 2

明日から2日間、尿検査です。



普通授業が始まり、1学期が本格的にスタートしました。今の体調はどうですか？

「生活振り返りカード」で、自分の生活を見直して、新生活の疲れを溜め込まないようにしましょう。自分の夢や目標を達成するためには「健康な体」があってこそです。

また、急に暑くなってきました。裏面にある「暑熱順化」をこころがけて、暑さに強い体で体育祭を楽しみましょう。

明日は、尿検査です。腎臓病や糖尿病が起きていないか調べる大切な検査です。下の「尿の採り方」をしっかりと読んで、忘れずに提出しましょう。

尿検査で一番大切なのは「尿の採り方」です！

1 夜、トイレに行ってから寝る



2 朝起きて最初のおしっこをとる



- 1 最初に少し出す。
- 2 途中の尿を紙コップに入れる。
- 3 スピッツに入れ替える。
- 4 スピッツのふたをしっかりとしめる。

* 提出日は、**4月24日（木）と25日（金）**です。

（予備日：5月9日（金）・・・生理中の人はこの日に出しましょう）

内科検診や歯科検診などの結果は、医療機関での詳しい検査が必要な人だけに「再検査のすすめ」を配付しています。

毎日を健康に過ごすことができるよう、早めに病院に行きましょう！

「受診結果報告書」は医療機関によっては文書料が発生する場合があります。不明な場合は、直接受診先の医療機関に御確認ください。

「眼科に行ったら、眼鏡をかけた方がいいって言われました。」

「眼科で目薬をもらいました。」

「耳鼻科でアレルギーの薬をもらいました。」

「歯医者で、歯磨きを丁寧にするように言われました。」



早く、みなさんからこんな声が聞きたいです。

充実した学校生活を送ることができるよう、早めの受診をお願いします。



災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問い合わせください。



暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出します。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

